

- 年 菜 精 选 ●
- 健 康 早 餐 ●
- 宵 夜 小 吃 ●
- 家 常 简 餐 ●
- 微 波 套 餐 ●
- 可 爱 点 心 ●
- 美 味 鲜 汤 ●
- 减 重 食 谱 ●

ISBN 7-5331-1618-6



9 787533 116187 >

山 东 科 学 技 术 出 版 社

图字: 15-95-03

ISBN 7-5331-1618-6

TS · 114 定价: 13.15元

宵夜小吃

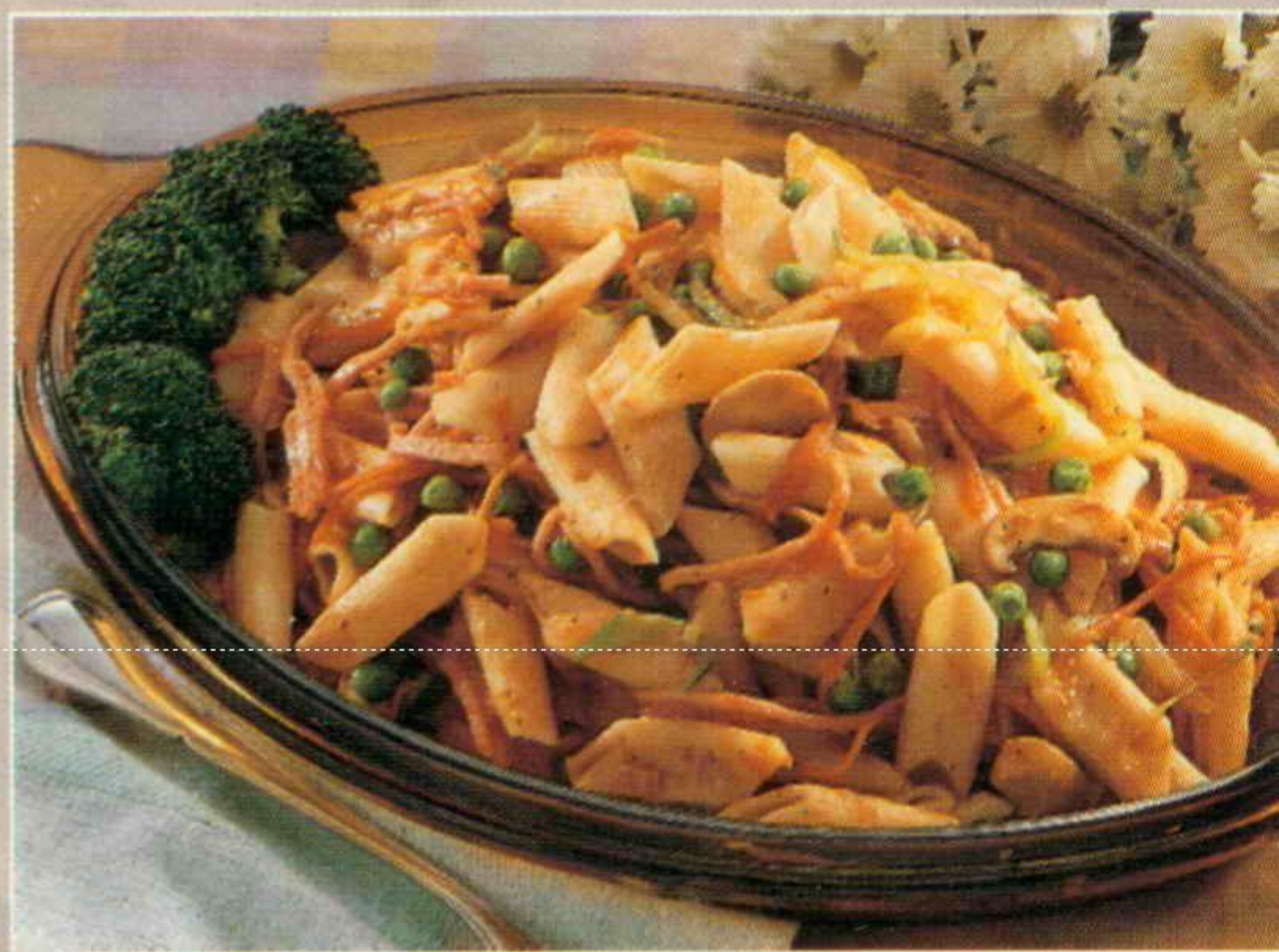


山 东 科 学 技 术 出 版 社

面食类

C O N T E N T S

6	使用本书注意事项
8	意大利通心面
10	牛肉汤刀削面
12	海鲜乌龙面
14	台式炒油面
16	麻油鸡面线
18	担担面
20	干拌面
22	什锦猫耳朵
24	片儿汤
26	馄饨汤



使用本书注意事项

① 分量标准:

1 杯=1 碗,约 240 毫升

1 大匙约 15 毫升

1 小匙约 5 毫升

② 调味料可依各人口味斟酌增减分量。

③ 姜酒汁的做法:

葱 2 支拍扁切碎,姜末 2 大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 6~8 大匙,
全部混匀浸泡 20 分钟后即成。

④ 高汤的做法:

高汤(上汤)

瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 $3\frac{1}{2}$ 大碗,用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,再用纱布滤去渣滓即成。

清高汤

瘦猪肉 300 克、虾米 40 克、清水 1 大碗。肉洗净、切片,虾米用水浸泡 30 分钟;所有材料放在一起用大火蒸 40 分钟,再用纱布滤去渣滓即成。

素高汤

黄豆芽 600 克、香菇 150 克、清水 3 大碗。用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,并用纱布滤去渣滓即成。



意大利通心面

材料：

通心面 $\frac{1}{2}$ 包、小黄瓜1根、豌豆仁75克、高汤 $\frac{1}{2}$ 杯。

①火腿113克、洋葱 $\frac{1}{2}$ 个、胡萝卜113克、洋菇113克。

调味料：

盐1小匙、鸡晶 $\frac{1}{2}$ 小匙、番茄酱4大匙、白胡椒粉少许。

做法：

1. 将通心面和热水装入锅中，加盖，用微波炉以100%电力煮10分钟，捞出沥干，拌油1大匙备用。
2. 将火腿、洋葱、胡萝卜、小黄瓜洗净切丝；洋菇洗净、切片备用。
3. 取一锅，放入3大匙油和高汤、①料，以100%电力爆香5分钟，取出，加入通心面、豌豆仁、小黄瓜丝和调味料拌匀，加盖，以100%电力烹调3分钟即可。



牛肉汤刀削面

材料：

牛腩 600 克、中筋面粉 600 克、纱布 1 块。

①老姜 1 大片、葱 1 支、大茴香 $\frac{1}{2}$ 大匙、小茴香 $\frac{1}{2}$ 大匙、罗汉果 1 粒。

②葱花 2 大匙、香菜 1 大匙。

调味料：

盐 $2\frac{1}{2}$ 小匙、酒 3 大匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 牛腩洗净、切块，用滚水煮 1 分钟后，捞出洗清；①料中的葱切段备用。
2. 用纱布把①料全部包起，和牛腩、盐 1 小匙、酒、清水 15 碗一起煮，煮滚后改用小火烧到牛腩松烂为止。捞出香料包，其他留用。
3. 中筋面粉加水调揉成略硬的面团，盖上湿布醒 20 分钟，再仔细揉压至光滑细致，成一长圆枕型。
4. 清水 1 锅煮滚加盐 $1\frac{1}{2}$ 小匙。一手托住面团，用刀边转边削成 1 厘米长条；先入滚水煮 1 分钟，捞起再放入牛肉汤中，续煮 2~3 分钟即可，食前撒下②料及胡椒粉。



海鲜乌龙面

材料：

乌龙面 4 包、虾 150 克、蛤蜊 8 个、海蟹 1 只、水发鱿鱼头 1 只、香菇数朵、海参 1 条、鹌鹑蛋 4 个、瘦猪肉 110 克、柴鱼片 3 大匙。

调味料：

盐 1 小匙、姜酒汁 1 大匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 虾洗净挑去肠泥；蟹洗净切成对块；鱿鱼洗净切段；香菇去蒂浸水；海参洗净切片；蛤蜊用刀剖开冲洗干净；瘦肉切片。
2. 清汤 6 碗入锅，放入柴鱼、瘦肉、香菇、鹌鹑蛋和海参煮滚，再下面和蟹块及所有调味料续煮 2 分钟，最后放入虾、鱿鱼、蛤蜊煮至大滚，即可熄火盛食。



台式炒油面

材料：

油面 600 克、猪肉丝 150 克、绿豆芽 150 克、包心白菜丝 150 克、葱段 3 大匙。

调味料：

姜汁 1 大匙、五香粉 $\frac{1}{3}$ 小匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 1 大匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、高汤 $\frac{1}{2}$ 碗。

做法：

1. 面条用滚水煮 1~2 分钟，捞起滴干水分，加入 1 大匙沙拉油拌匀。
2. 绿豆芽摘去尾须洗净、滴干水分。
3. 炒锅入油 4 大匙，先炒香葱段，再放入肉丝炒到变色，接着放白菜丝续炒至白菜变软，最后放下绿豆芽、油面和所有调味料，翻炒后加盖焖煮 1 分钟，掀盖再加翻炒即可。

宵夜小吃



麻油鸡面线

材料：

鸡腿 4 只、老姜 4 大片、面线 1 束。

调味料：

酒 2 大匙、黑麻油 6 大匙。

做法：

1. 鸡腿洗净各切成 4 块，姜片拍扁。
2. 面线剪成段，放入滚水中煮软即捞起。
3. 炒锅入麻油，先爆香姜，再放下鸡块炒至略为变色后淋下酒，立即倒入清水，煮滚后加入面线，再度滚起即可供食。



担担面

材料：

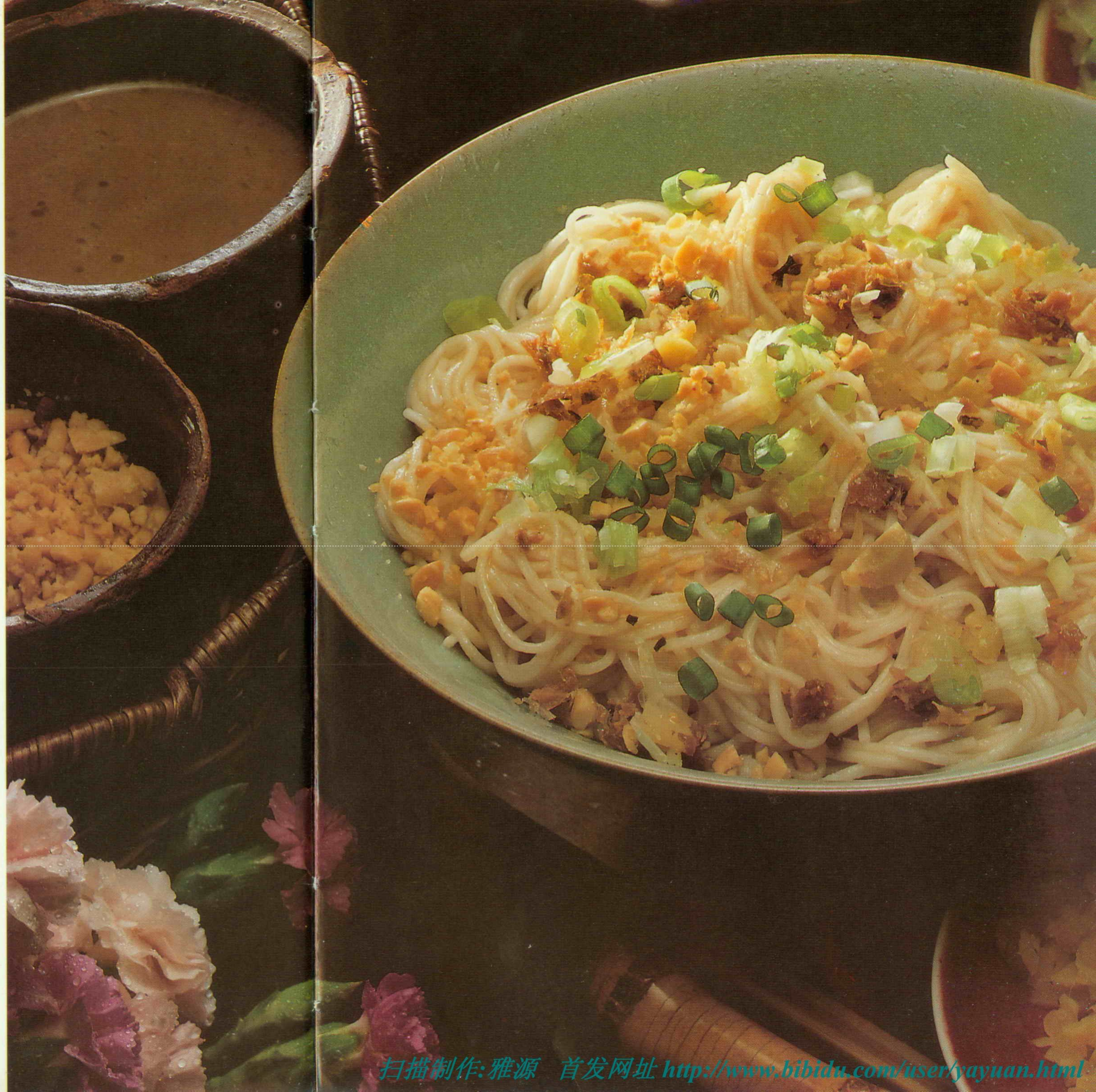
面条 450 克、四川榨菜 $\frac{1}{4}$ 杯、天津冬菜 $\frac{1}{4}$ 杯、去皮熟花生 $\frac{1}{4}$ 杯、葱 4 支。

调味料：

芝麻酱 3 大匙，白酱油、麻油、辣椒油各适量。

做法：

1. 烧开一锅水，放入面条煮至熟，捞起沥干，与 1 大匙油拌匀放盘中冷却。
2. 把其他材料切碎；芝麻酱慢慢加水 4 大匙搅匀，然后每一项材料与调味料各置 1 碗。
3. 随己意拿取佐料，浇淋在面条上即可。



干拌面

材料：

油面 200 克、小白菜少许、豆芽少许、肉燥 2 大匙。

调味料：

甜辣酱 1 大匙。

做法：

1. 油面在滚水中烫过，捞起放碗中。
2. 小白菜折成小段，和豆芽都用滚水烫过，捞出放在面上。
3. 将肉燥及甜辣酱淋在面上即可。

附录 肉燥

材料：

猪绞肉 350 克、香菇 5 朵、红葱头 5 粒。

调味料：

酱油 5 大匙、盐 1 小匙、糖 4 小匙、水 3 杯。

做法：

1. 香菇用水泡软、切碎；红葱头去皮、切碎。
2. 将所有材料及调味料放入锅中搅拌均匀，以小火熬煮 30 分钟即可。



什锦猫耳朵

材料：

牛肉丝 120 克、金针菇 50 克、金针 20 克、香菇 2 朵、木耳丝 50 克、胡萝卜丝 50 克、青椒丝 50 克、面粉 2 杯。

调味料：

酱油 2 大匙、淀粉 1 大匙、盐 1 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 面粉加水揉成面团，擀成约 0.5 厘米厚，切成方形，再切成长宽均为 1 厘米的小正方形，用大拇指压成猫耳朵。
2. 牛肉丝加入酱油 1 大匙和淀粉拌匀，腌置 10 分钟。
3. 金针菇洗净切段；金针泡发后去尾部硬梗，切为两段；香菇泡发后切丝备用。
4. 水煮沸，投入猫耳朵煮至全都浮上水面，捞出沥干。
5. 起油锅入油 2 大匙，先放下牛肉丝快炒，再倒入所有材料加盐炒匀，然后加入猫耳朵、酱油 1 大匙及胡椒粉拌炒均匀即成。



片儿汤

材料：

水饺皮、猪肉丝、鸡丝、草菇、高丽菜各少许、高汤 2 杯。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、淀粉 $\frac{1}{3}$ 大匙。

做法：

1. 吃剩的水饺皮，切成宽约 2 厘米细条，即为面片。
2. 肉丝、鸡丝加盐及淀粉，腌 10 分钟；草菇切片，高丽菜切丝备用。
3. 水煮沸加入面片，煮至面片浮起。
4. 以另一锅将高汤煮沸，放入煮熟的面片及所有材料，加煮一滚即成。

宵夜小吃



馄饨汤

材料：

猪绞肉 225 克、荸荠末 $\frac{1}{4}$ 杯、馄饨皮 450 克、高汤 8 杯、菠菜 1 把、葱花 1 大匙。

调味料：

①糖 1 小匙、胡椒粉少许、淀粉 2 小匙、水 2 大匙、酱油 1 大匙、酒 2 小匙、麻油 1 小匙。

酱油 2 小匙。

做法：

1. 在碗中混合绞肉、荸荠末与①料，以筷子依顺时针方向搅拌均匀成馅料。
2. 放入 $\frac{1}{2}$ 小匙馅在 1 张馄饨皮上，皮周边蘸点水，卷起皮，再一边蘸水，折向中间，捏紧。
3. 放馄饨入滚水中，以大火煮 3~4 分钟，捞起放到碗中。
4. 另一锅注入高汤烧开，加入酱油、菠菜，煮滚后，倒入装有馄饨的碗中，撒上葱花即可。



米饭类

C O N T E N T S

- 30 碗粿
- 32 牛肉粥
- 34 地瓜粥 荫豉蚶 肉燥苋菜
- 36 黑芝麻核桃粥
- 38 辣味米粉
- 40 咸味米台目
- 42 素炒年糕
- 44 河粉卷
- 46 蟹肉饭
- 48 什锦炒饭



碗粿

材料：

在来米粉 $\frac{1}{2}$ 杯、咸蛋黄 2 个、香菇 2 朵、蛤 2 个，虾仁、肉末各少许。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、烤肉酱 1 大匙。

做法：

1. 在来米粉用滤网筛去颗粒，加盐及水 2 杯搅匀。
2. 香菇泡发备用。
3. 米浆内加入肉末，放进微波炉用强微波加热 3 分钟，至碗粿半熟时先取出来，在粿的表面排上香菇、咸蛋黄、蛤及虾仁，再放入微波炉同样用强微波加热 3 分钟即可。
4. 吃时淋上烤肉酱。

宵夜小吃



牛肉粥

材料：

圆糯米 1 杯、牛腿肉 100 克、芹菜 1 支、菠菜 2 棵、蛋 1 个、玉米粒 $\frac{1}{2}$ 杯。

调味料：

盐 1 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 牛腿肉切片，入沸水中略烫去血水即捞起；芹菜洗净切末；菠菜洗净切段；蛋打成蛋汁备用。
2. 圆糯米洗净，加水 10 杯煮成稀粥。
3. 稀粥中加入牛肉片、芹菜末、菠菜段及玉米粒，大火煮开后熄火，然后慢慢倒入蛋液，顺同一方向轻搅均匀，最后加入调味料即成。

宵夜小吃



地瓜粥

材料：

米 60 克、番薯 60 克。

做法：

1. 米洗净，加水 3 杯煮沸，改小火继续煮 20 分钟。
2. 番薯切成小块放入粥中，再以小火焖 20 分钟即可。

荫豉蚵

材料：

蚵 75 克。

①豆豉 ½ 大匙、葱 1 支、辣椒 1 支。

调味料：

糖 2 小匙、酱油 1 大匙、水 1 大匙。

做法：

1. 蚵用滚水烫一下，捞起沥干。
2. 豆豉压碎，葱切末，辣椒切环状。
3. ①料煮滚，加入蚵及调味料拌匀，再煮滚即可熄火。

肉燥苋菜

材料：

苋菜 100 克、肉燥 2 大匙。

做法：

苋菜洗净，用滚水烫熟，淋上肉燥即可。

宵夜小吃



黑芝麻核桃粥

材料：

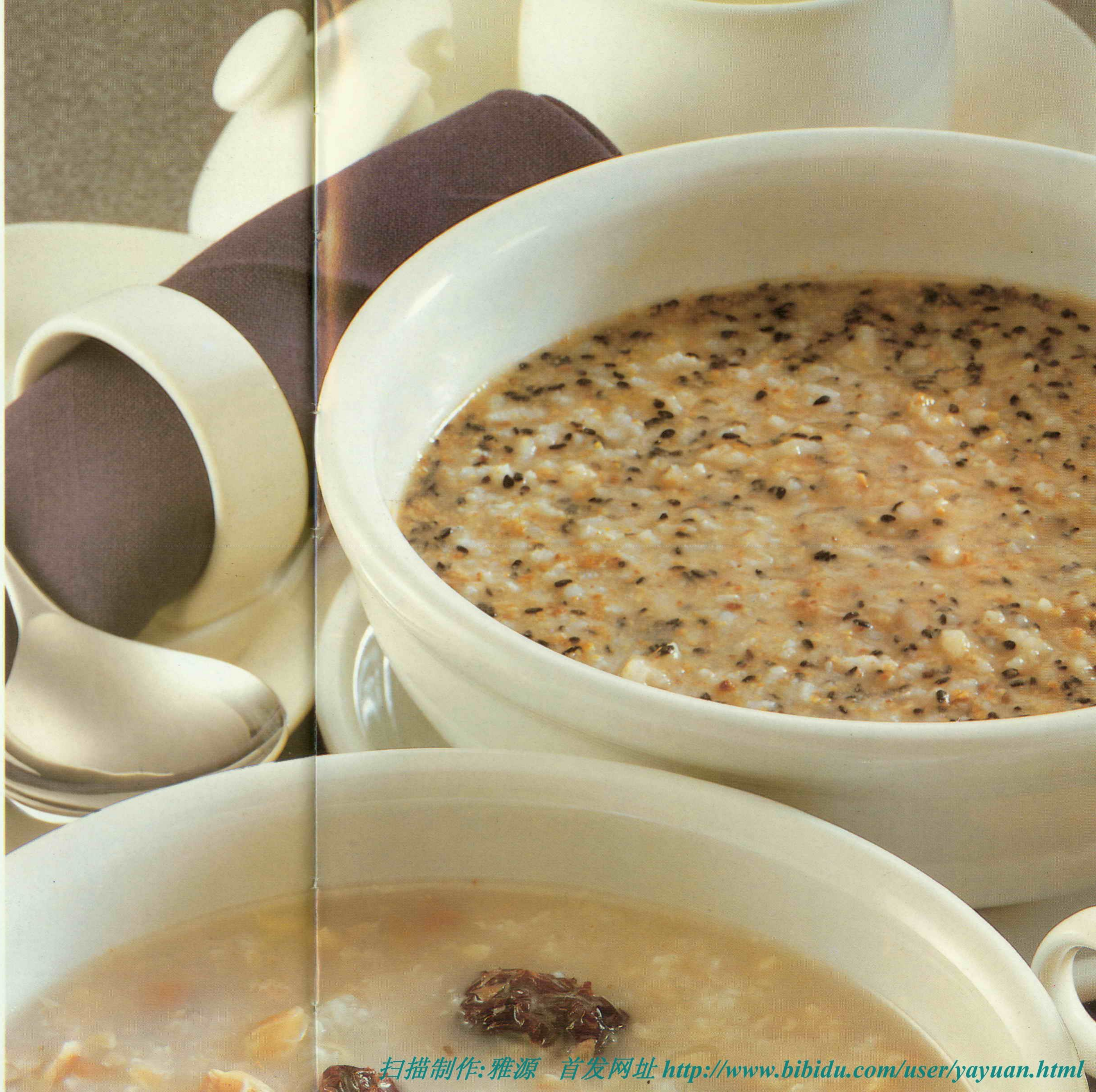
核桃 50 克、黑芝麻 25 克、白粥 4 碗。

调味料：

糖 1 杯。

做法：

1. 核桃放入耐热容器中，加入适量热水，以微波炉强微波 7 分钟烹煮去涩味，捞起沥干，置于大盘，以强微波 3 分钟炒香，取出搅拌后再炒，直到核桃干燥为止。
2. 黑芝麻洗净、沥干置于大盘，以强微波 3 分钟炒香，取出搅拌后再以强微波 2 分钟烘烤，重复此动作直到闻到芝麻香味。
3. 将炒香的核桃及芝麻绞碎后拌入白粥中，调入白糖即可食用。



辣味米粉

材料：

粗米粉 1 包、猪肉丝 150 克、包心白菜 $\frac{1}{2}$ 棵、辣椒 3 支、小鱼干 2 大匙、高汤 $\frac{2}{3}$ 碗。

调味料：

① 酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙、五香粉 $\frac{1}{4}$ 小匙、淀粉 1 小匙、酒 $\frac{1}{3}$ 大匙。

盐 $1\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 米粉放入热水中浸泡 20 分钟，用手搓散。
2. 包心白菜去老残叶、洗净切成宽丝；猪肉丝用①料腌 10 分钟；小鱼干洗净滴干水分；辣椒切斜片备用。
3. 炒锅入油 6 大匙，炒香小鱼干和辣椒，放进肉丝翻炒至变色，倒下高汤、小白菜，用大火炒到菜软后，将米粉和盐放入拌炒均匀，加盖焖约 3~5 分钟，再翻炒片刻即可。

宵夜小吃



咸味米台目

材料：

米台目 1200 克、瘦猪肉丝 225 克、
青江菜 300 克、银鱼 3 大匙、蒜末
 $\frac{1}{2}$ 大匙、清汤 8 碗。

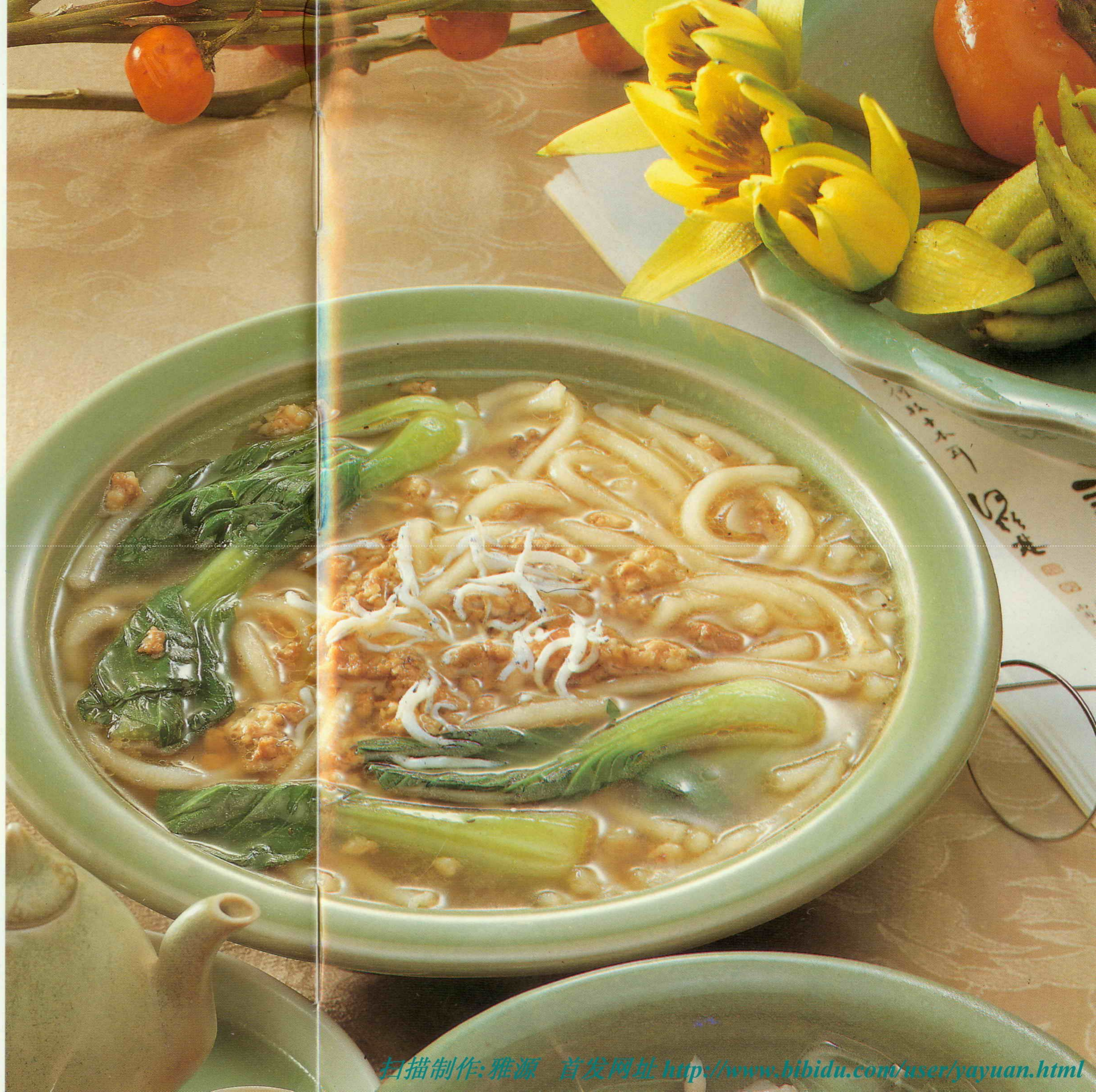
调味料：

①酱油 2 大匙、姜酒汁 2 小匙。

盐 $1\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 青江菜洗净，去老茎残叶，切段；
肉丝用①料腌 10 分钟。
2. 炒锅入油 4 大匙，先下蒜末和银
鱼炒香，放入肉丝炒至变色，再加
入清汤、米台目和盐煮滚，最后放
入青菜续滚 $1\frac{1}{2}$ 分钟即可盛食。



素炒年糕

材料：

宁波年糕 750 克、香菇 20 朵、青江菜 300 克、素高汤 $\frac{1}{2}$ 碗。

调味料：

酱油 3 大匙、糖 $\frac{1}{2}$ 大匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、麻油少许。

做法：

1. 年糕切斜片；香菇去蒂，浸水 2 小时；青江菜洗净，去老茎残叶，切段备用。
2. 炒锅入油 4 大匙，先下香菇炒香，加入酱油、糖和高汤加盖焖煮 1~2 分钟，再放入年糕、青菜及盐、麻油，翻炒至青菜软熟即可。



河粉卷

材料：

河粉 600 克、鲜虾仁 300 克、猪绞肉 1 大匙、香菜末 2 大匙。

调味料：

①姜酒汁 1 大匙、盐 $\frac{1}{3}$ 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{3}$ 小匙、淀粉 1 小匙。

②海鲜酱 2 大匙、盐 1 小匙、淀粉 1 小匙、高汤 $\frac{1}{2}$ 碗、香菜末 2 大匙。

做法：

1. 虾仁洗净沥干，和绞肉同用①料腌置 20 分钟。
2. ②料用沙拉油 2 大匙炒煮滚起，即为淋料。
3. 河粉片一切为二，虾仁绞肉分铺其上，再包卷成 3 指宽条。
4. 取 1 个大盘，上面抹点沙拉油，河粉卷排放于上，用中大火蒸 7~8 分钟即可。食前浇上淋料，撒上香菜末。



蟹肉饭

材料：

白饭 2 碗、螃蟹 1 只、鸡胸肉 150 克、香菇 1 朵、姜末 1 小匙、冷冻豌豆仁 $\frac{1}{2}$ 杯。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少许。

①胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、沙拉油 1 大匙、淀粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：

1. 鸡胸肉切成小丁，以①料拌腌；香菇泡软切丁备用。
2. 螃蟹洗净，置于大盘，以微波炉强微波 4 分钟蒸熟，去壳，取下蟹肉。
3. 烤锅入油 3 大匙，以强微波 5 分钟预热后，放入鸡胸肉、香菇丁及姜末，以锅铲搅拌，覆盖，强微波 2 分钟后取出，加入白饭、蟹肉及盐充分拌匀后，不覆盖，继续以强微波 5 分钟烹煮。
4. 取出炒饭，拌入豌豆仁及胡椒粉即可。



什锦炒饭

材料：

四季豆 20 克、竹笋 20 克、香菇 2 朵、胡萝卜 20 克、黄豆 2 克、糙米 $\frac{3}{4}$ 碗。

调味料：

盐少许。

做法：

1. 黄豆洗净、泡水 1 小时左右，加水煮软。
2. 四季豆、竹笋、胡萝卜切丁，香菇用温水泡软后亦切丁。
3. 糙米洗净，加入适量的水于电锅内蒸煮。
4. 起油锅入油 2 小匙，倒入各种材料及盐炒熟，最后加入已煮好的糙米饭，快速翻炒即可。



心情小点

C O N T E N T S

- 52 油豆腐细粉
- 54 鱿鱼羹
- 56 绿豆饊
- 58 蚵仔煎
- 60 煎藕饼
- 62 银耳薏米羹



油豆腐细粉

材料：

三角型油豆腐 10 块、绞肉 100 克，香菇丝及蛋丝、榨菜丝、芹菜末各少许，粉丝 1 把、高汤 2 杯。

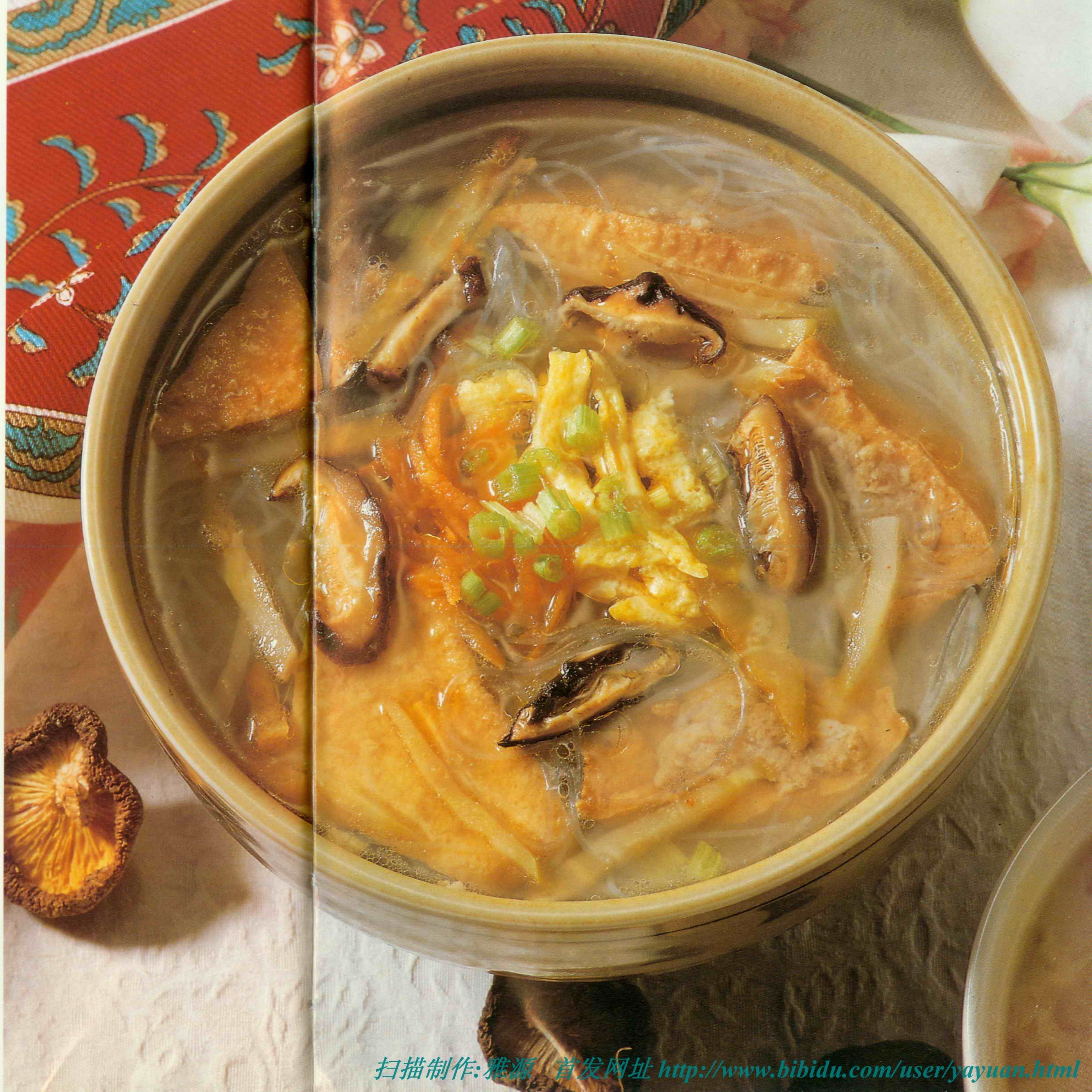
调味料：

盐 1 小匙、淀粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 粉丝用热水泡软备用。
2. 绞肉加淀粉及盐少许，拌匀后，塞进三角型油豆腐里。
3. 高汤煮滚加入油豆腐煮 5 分钟，再下粉丝及盐煮 3 分钟，最后加入香菇丝、蛋丝、榨菜丝及芹菜末，煮 3 分钟即可。

宵夜小吃



鱿鱼羹

材料：

水发鱿鱼 1 大只、上等鱼浆 375 克、柴鱼 3 大匙，笋丝、木耳丝、胡萝卜丝、肉丝各 3 大匙，清汤 6 碗、香菜末 2 大匙。

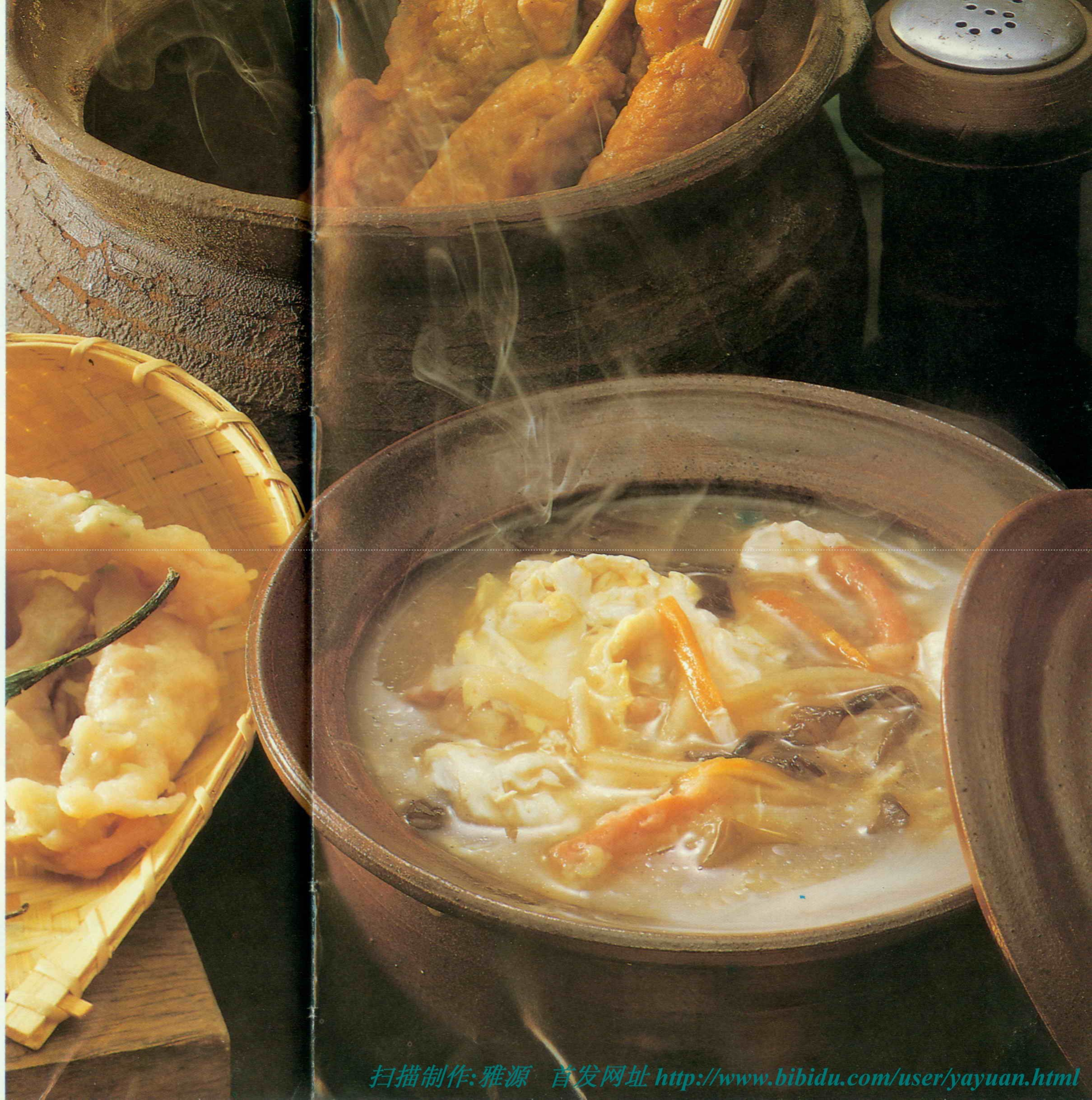
调味料：

淀粉水 4 大匙。

- ①姜酒汁 ½ 大匙、芹菜末 2 大匙、盐 ½ 小匙、糖 1 小匙、胡椒粉 ½ 小匙。
- ②盐 1 小匙、酱油 ½ 大匙。
- ③麻油 3 小匙、黑醋 2 大匙。

做法：

1. 鱼浆用①料抓拌均匀；鱿鱼洗净切成粗丝条，用净布拭干，倒入鱼浆中拌匀。
2. 取 1 大匙拌好的鱼浆条投入滚水中，直到全部鱼浆条都放入后，续滚煮至鱼浆条全部浮起，捞出。
3. 清汤加柴鱼及②料煮滚 3 分钟，放入所有切丝料和鱼浆条，煮滚后续煮 1~2 分钟，淋下淀粉水勾芡，盛起后淋加③料和香菜末即可。



绿豆饊

材料：

脱壳绿豆 300 克。

调味料：

糖 60 克。

做法：

绿豆洗净置锅中，加水 4 杯浸泡 2 小时后加盖，用微波炉以 100% 电力煮 15 分钟，再以 50% 电力煮 30 分钟，取出，加入糖及热水 2 杯搅拌均匀，加盖，以 100% 电力煮 5 分钟即可。

宵夜小吃



蚵仔煎

材料：

蚵 600 克、茼蒿 600 克、蛋 6 个。

调味料：

① 番薯粉 1 $\frac{1}{2}$ 杯、盐 2 小匙、酒 1 大匙、水 4 $\frac{1}{2}$ 杯、白胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

② 海山酱 $\frac{1}{2}$ 杯、番茄酱 $\frac{1}{4}$ 杯、辣豆瓣酱适量、细糖 $\frac{1}{4}$ 杯、淀粉 1 大匙、水 1 杯、麻油 1 大匙。

③ 淀粉 2 大匙、水 1 大匙。

做法：

1. 蚵洗净、去沙及碎壳，沥干水分；茼蒿洗净，沥干水分备用。
2. 将①料调匀于碗中备用；②料调匀置碗中，用微波炉以 100% 电力煮 3 分钟，加上③料拌匀，再以 100% 电力煮 1 分钟，此为蘸料。
3. 取一烤锅入油 1 大匙，以 100% 电力预热 8 分钟，加入 3 大匙蚵，打入 1 个蛋，并放入 $\frac{3}{4}$ 杯的①料，再放入 4 棵茼蒿，以 100% 电力煎 3 分钟，翻面再煎 2 分钟，取出淋上 $\frac{1}{4}$ 杯的蘸料即可。同法可做 6 份。



煎藕饼

材料：

莲藕 300 克、香菇 5 朵、洋葱末 2 大匙、面粉 $\frac{1}{2}$ 杯、玉米粉 1 大匙、鸡蛋 1 个、香菜末 1 大匙、葱花 1 大匙、生菜适量。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 小匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 莲藕刨成细丝；香菇泡软后切碎备用。
2. 取一容器，放入洋葱末及 1 大匙油，用微波炉以强微波 2 分钟爆香，加入所有材料（生菜除外）及调味料搅拌均匀，分成若干小球后，压制成扁平状。
3. 烤锅入油 5 大匙，以强微波 5 分钟预热后，放入藕饼，以强微波煎 2 分钟后，翻面再煎 2 分钟。
4. 生菜垫盘底，煎好的藕饼即可排放在上面。



银耳薏米羹

材料：

薏仁 150 克、水发银耳 100 克。

调味料：

白糖 200 克、桂花酱 1 大匙。

①玉米粉 4 大匙、水 4 大匙。

做法：

1. 薏仁洗净,用水浸泡 4 小时备用。
2. 取一耐热锅,放入银耳,加入覆盖超过银耳的水量,用微波炉以 100% 的电力煮 20 分钟。
3. 取另一容器,放入浸泡过的薏仁,加 1 杯清水,先以 100% 电力煮 10 分钟,再改 50% 电力煮 20 分钟。
4. 大锅放入七分满温水及煮透的银耳、薏仁及白糖,覆盖,以强微波煮滚后,取出大锅,迅速拌入①料调匀,最后淋上桂花酱即可。

